

MESTRADO EM TEMAS DE PSICOLOGIA  
PSICOGERONTOLOGIA

# Intimidade e Relação Amorosa: Um estudo qualitativo com pessoas mais velhas

Bianca Mayara Lima dos Santos

M

2018



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**INTIMIDADE E RELAÇÃO AMOROSA: UM ESTUDO QUALITATIVO COM  
PESSOAS MAIS VELHAS**

**Bianca Mayara Lima dos Santos**

Junho 2018

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do  
Porto, orientada pela Professora Doutora ***Raquel Barbosa*** (FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, que com todo o carinho e esforço sonharam comigo para concretizar um sonho, especialmente ao meu esposo Miguel, pelo amor, pela paciência e por todo o incentivo para que eu fizesse o meu melhor.

Agradeço as amigas que a FPCEUP me deu, em especial à Karina e Carolina, por sempre ouvirem meus desabafos, por suportarem minha ansiedade, pelas gargalhadas no corredor, por confiarem que no fim tudo iria dar certo (para nós três), por serem tão diferentes e tão únicas para mim.

Agradeço à minha orientadora, Raquel Barbosa, pelas horas despendidas corrigindo minhas inúmeras versões até chegar finalmente à versão final, sendo sempre doce, paciente, atenciosa e cuidadosa.

Agradeço às instituições, que me abriram as portas apoiando a realização do estudo.

Agradeço por fim, e não menos importante, a todos os participantes que disponibilizaram um pouco do seu tempo para concretizar esta investigação. Como forma de gratidão e homenagem, encerro os agradecimentos com um poema feito por uma das participantes, para o seu marido no aniversário de 60 anos de casamento, que foi lembrado com muito amor e carinho durante a nossa entrevista.

*“Éramos umas crianças,  
Quando acendemos nossas chamas que nos deu tanto calor.  
Com a nossa criancice,  
Tornou-se um grande amor.  
Com tanta felicidade e nosso calor,  
Ensinamos aos nossos filhos a doce palavra amor.  
Mas os anos foram passando,  
Sem que déssemos pela partida,  
Quando olhamos para a chama,  
Estávamos no outono da vida (estávamos velhos).  
Sessenta anos passaram,  
Vimos a chama apagar.  
O que fazemos agora meu velho?  
Olha, agarramo-nos um ao outro enquanto o amor durar”.*

[P(F)17]

## Resumo

O envelhecimento é um fenómeno crescente em todo o mundo. A procura de fatores que influenciem o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde da pessoa idosa torna-se cada vez mais relevante. A manutenção de relacionamentos íntimos tem sido considerada uma dimensão fundamental para a promoção do bem-estar (Laurenceau, Rivera, Schaffer, & Pietromonaco, 2004), e a intimidade considerada um ingrediente valioso para o desenvolvimento de relações satisfatórias e de qualidade (Gottman, Gottman, & DeClair, 2006). Este estudo, de metodologia qualitativa, procura compreender como indivíduos com 60 ou mais anos experienciam a intimidade nas relações amorosas. Participaram na investigação 20 pessoas, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 60 e os 88 anos, que se disponibilizaram a responder a uma entrevista semiestruturada. As narrativas foram submetidas a uma análise de conteúdo e as categorias inseridas no software Nvivo11. Verificou-se que, para as pessoas mais velhas, os significados de intimidade são semelhantes aos apresentados na literatura e em estudos com pessoas mais jovens. Além disso, no que diz respeito ao sexo, há mais semelhanças do que diferenças nesses significados. A intimidade foi considerada um dos principais atributos para que a relação amorosa seja de qualidade. Esperamos que este estudo sirva de incentivo para futuras investigações, no sentido da promoção do envelhecimento ativo, da saúde e do bem-estar, estimulando a qualidade nas relações de intimidade das pessoas mais velhas e a desconstrução de muitos estereótipos, ainda associados ao envelhecimento e à idade.

**Palavras-chave:** intimidade; pessoas mais velhas; envelhecimento; relações amorosas; envelhecimento bem-sucedido.

## **Abstract**

Aging is a worldwide phenomenon. The quest for factors which influence the well-being, quality of life and health of the elderly is becoming more relevant. Being in an intimate relationship is considered a fundamental dimension for well-being promotion (Laurenceau, Rivera, Schaffer, & Pietromonaco, 2004), and intimacy a valuable ingredient for the development of satisfactory and of quality relationships (Gottman, Gottman, & DeClair, 2006). The present study, of qualitative methodology, seeks to understand how individuals aged 60 years and older experience intimacy in love relationships. Twenty people, of both sexes and among 60 and 88 years old, participated in this research and submitted to a semi-structured interview. Their narratives were assessed through content analysis and the categories were inserted in Nvivo11 software. Results showed that, for older people, intimacy meanings are similar to those reported in the literature and in studies with younger people. Moreover, regarding sex, there are more similarities than differences in those meanings. Intimacy was considered one of the main attributes for quality in love relationships. We hope this study will encourage further research, intended on active aging, health and well-being promotion, stimulating quality in older people's intimacy relationships, as well as deconstruction of the many stereotypes still associated to aging and age.

**Keywords:** intimacy; elderly; aging; love relationships; successful aging.

## **Introdução**

O envelhecimento é um fenómeno crescente em todo o mundo. As expectativas, segundo a Organização Mundial de Saúde, são que em 2025 existam 2 biliões de pessoas com mais de 60 anos (WHO, 2002). Portugal é o 4.º país da União Europeia com maior proporção de idosos, constituindo 20,3% da população portuguesa em 2014 (INE, 2015). Diante disto, é solicitado cada vez mais investimentos dos setores políticos, públicos e privados para promover o envelhecimento de qualidade e ativo, como recomendado no Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (ONU, 2003).

A procura por fatores que influenciam o bem-estar, a qualidade de vida (QDV) e a saúde da pessoa idosa torna-se cada vez mais relevante.

A relação amorosa, que é um dos aspetos que pode contribuir para o bem-estar e QDV, com impacto na saúde, constitui-se quando dois indivíduos se conhecem e compartilham entre si sentimentos de amor, intimidade e comprometimento numa relação ao longo do tempo (Andrade, Garcia, & Staub Cano, 2009). A manutenção de relacionamentos íntimos é referida na literatura como peça fundamental na promoção de bem-estar (Laurenceau, Rivera, Schaffer, & Pietromonaco, 2004).

Numerosas investigações têm demonstrado que a qualidade dos relacionamentos é um poderoso contributo para o bem-estar subjetivo do indivíduo e está positivamente relacionado com níveis de amor, confiança, afeto, felicidade e satisfação (Andrade, Garcia, & Staub Cano, 2009; Marchiori, Dias, & Tavares, 2013).

Efetivamente, quando o relacionamento é de qualidade, mais elevados são os níveis de satisfação e maior a probabilidade dos índices de felicidade aumentarem, diminuindo assim os riscos de mal-estar psicológico (Aron et.al., 2004). Aumenta, ainda, a eficácia na autorregulação e motivação para o desempenho dos objetivos e metas traçadas (Hofmann, Finkel, & Fitzsimons, 2015).

Pessoas mais velhas tendem a viver relações amorosas mais duradouras, tendo como base a confiança e a intimidade emocional (Lang & Carstensen, 1994). No que se refere ao tempo vivido, este não pode ser isolado, uma vez que é necessário compreender a relação no tempo em que se concebeu, se estabeleceu e, durante este tempo, como foi sendo construída (Narciso, 1994/95). É importante salientar que a natureza das relações foi modificando com os anos: os papéis de género na relação eram bem definidos e, muitas vezes, inquestionáveis (Peixoto, 1997). Entretanto, atualmente, as relações podem ser construídas de forma mais

livre, embora ainda haja muitos estereótipos em relação ao amor na velhice, como se a idade cronológica se tornasse uma barreira para novas relações (Almeida & Lourenço, 2007).

Existem diversos fatores que podem influenciar a qualidade das relações amorosas, como por exemplo, o amor, o estar disponível para o outro, a partilha, o diálogo, a sexualidade e a intimidade (Almeida & Lourenço, 2007), sendo esta última considerada, pelos estudos de Bystronski (1995), o aspeto mais gratificante da vida.

A intimidade é um conceito complexo e considerado um ingrediente valioso nas relações, auxiliando a manutenção do convívio e a qualidade e satisfação nos relacionamentos (Gottman, Gottman, & DeClair, 2006). Costa (2005) considera intimidade como “uma capacidade individual e relacional, desenvolvida ao longo do ciclo da vida, tomando formas, significados e complexidades em diferentes relações de amor” (p.15). Assim, é um processo multissistémico, inter/intrapessoal, ocorrendo de maneira relacional, progressiva e adquirida com o tempo (Bennett, 2000).

É um dos componentes fundamentais do modelo triangular do amor de Sternberg (1989), sendo a paixão e a decisão/compromisso os outros dois vértices do triângulo. Para Sternberg (1989), quando a intimidade se encontra no “topo” da pirâmide, o relacionamento é caracterizado pela proximidade e a união entre o casal.

A Teoria da Seletividade Socioemocional (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) tem sido uma importante grelha de análise relativamente ao que acontece com a intimidade ao longo da vida; assim sendo, as pessoas tornam-se seletivas nas escolhas dos seus parceiros sociais, valorizando as relações que são emocionalmente mais significativas, numa tentativa de otimizar os seus recursos físicos e emocionais. Assim, à medida que se envelhece, investe-se mais na qualidade e na intensidade das relações, do que propriamente na quantidade, que passa a ser menos importante. Esta ideia tem sido evidenciada em alguns estudos. Lang e Carstensen (1994), com objetivo de perceberem em que medida a idade cronológica estava associada à rede de interações, contaram com uma amostra de 156 participantes, entre os 70 e os 104 anos. Constataram que, apesar das pessoas mais velhas possuírem uma rede de apoio muito menor, não se verificaram diferenças na perceção dos relacionamentos próximos, ou íntimos, entre os idosos mais jovens e os mais velhos. Isto é, pode haver a redução na quantidade, mas a qualidade dos relacionamentos mantém-se nas relações mais próximas. Estes resultados são consonantes com os do estudo realizado por Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013), cujo objetivo não foi propriamente explorar os níveis de intimidade, mas a quantidade de relações pessoais que as pessoas mantinham. Este estudo nacional contou com a participação de 999 pessoas de ambos os



sexos, com 50 e mais anos. Demonstrou que, quanto maior a idade, menor a quantidade de relações interpessoais, mas, apesar de diminuírem, para a maioria dos participantes, as relações que mantêm são percebidas como satisfatórias.

De acordo com Carstensen, Isaacowitz e Charles (1999), esta seletividade irá permitir que os indivíduos conservem energia física, entendendo que reduzindo os níveis de interação social os idosos otimizam a experiência de afeto positivo e minimizam as experiências negativas, selecionando as relações mais íntimas.

Para perceber a intimidade e autonomia em casais que viviam juntos há 25 ou mais anos, Goodman (1999) realizou um estudo onde percebeu que as mulheres e os homens mais velhos se classificavam com um alto nível de intimidade. Além disso, a intimidade foi compreendida por todos como partilha de prazer, de problemas e de bons momentos. Querer agradar a outra pessoa foi considerado um fator preditivo para a satisfação conjugal. É relevante, ainda, perceber a intimidade real e a esperada, pois estas são percebidas de forma individual. Até mesmo os casamentos mais satisfatórios estão sujeitos a expectativas e necessidades individuais. O conceito de intimidade parece estar também associado ao tempo, sendo concebido de forma individual e desenvolvimental, estando constantemente sujeito à mudança e à forma como cada indivíduo a percebe.

Maiores índices de intimidade e de qualidade nas relações também têm sido associados a uma maior QDV. Os idosos que ainda vivem com os seus companheiros possuem maiores índices de QDV e intimidade, comparativamente aos que vivem sós (Marchiori, Dias, & Tavares, 2013; Paula, Santos, Gouveia Filho, & Sousa, 2016). Além disso, eles têm maior probabilidade de experienciar a intimidade numa relação amorosa, o que pode contribuir para uma melhor QDV desta população.

Apesar de ser uma importante dimensão dos relacionamentos interpessoais e da QDV dos indivíduos, constatou-se que a intimidade na velhice tem sido negligenciada em termos de investigação, existindo uma lacuna grande na exploração da relação romântica entre casais idosos. Esta constatação poderá estar associada aos eventuais preconceitos ainda associados à velhice, sendo a pessoa idosa sinónimo de declínio, doença e morte, quando esta deveria ser vista como alguém que tem a vivência e a experiência de muitos anos vividos (Almeida & Lourenço, 2007), e a velhice como mais uma importante etapa da vida.

Dada a escassez de estudos neste âmbito, somado ao elevado e crescente número de pessoas envelhecidas em todo o mundo, surge assim a necessidade de se explorar e compreender a vivência da intimidade na relação amorosa, valorizando a sua perspetiva pessoal e contextualizando as suas experiências.

Assim, este estudo tem como principal objetivo compreender como pessoas com 60 ou mais anos experienciam a intimidade nas relações amorosas, tendo como objetivos específicos: a) Compreender e explorar os significados atribuídos à intimidade; b) Entender como percebem a sua própria relação amorosa; c) Identificar se há diferenças entre os sexos na percepção de intimidade; d) Explorar quais as variáveis que, na sua perspetiva, poderão influenciar a vivência da intimidade (e.g. escolaridade, traços de personalidade, e outros); e) Entender o que é para os participantes uma relação amorosa de qualidade e quais os ingredientes fundamentais que a definem.

## **1. Método**

Foi utilizada uma abordagem qualitativa, do tipo exploratório.

### **1. 1. Participantes**

Participaram no presente estudo pessoas com 60 ou mais anos de idade, de ambos os sexos, sem comprometimento cognitivo (que lhes permitisse responder adequadamente às questões da entrevista) e que já estiveram ou estão numa relação amorosa.

A amostra é constituída por 20 participantes, catorze mulheres e seis homens, com idades entre os 60 e os 88 anos ( $M = 73,7$ ;  $DP = 8,9$ ). Oito participantes são casados (em relações de longa duração,  $M = 47,5$  anos de casamento), cinco encontram-se divorciados, e sete são viúvos. Relativamente ao local de residência, dois estão institucionalizados e dezoito residem nas suas casas. Relativamente à escolaridade, um participante é analfabeto, sete concluíram o 1.º ciclo do Ensino Básico (EB), três o 2.º ciclo do EB, dois o 3.º ciclo do EB, seis o Ensino Secundário e um o Nível Superior. Quanto à religião, dezasseis participantes reconhecem-se católicos, enquanto os restantes quatro não se identificam com qualquer religião. Todos os participantes assumem-se heterossexuais (ver Tabela 1, e Tabela 2 em Anexo 1, para uma descrição pormenorizada).

Tabela 1

*Descrição da amostra*

<b>Participantes</b>	n	%
<b>Idade</b>	60-88	100
<b>Sexo</b>		
Masculino	6	30
Feminino	14	70
<b>Estado civil</b>		
Casado	8	40
Divorciado	5	25
Viúvo	7	35
<b>Escolaridade</b>		
Analfabeto	1	5
1º ciclo do Ensino Básico	7	35
2º ciclo do Ensino Básico	3	15
3º ciclo do Ensino Básico	2	10
Ensino Secundário	6	30
Ensino Superior	1	5
<b>Onde vive</b>		
Institucionalizado	2	10
Não institucionalizado	18	90
<b>Religião</b>		
Católico	16	80
Sem religião	4	20
<b>Orientação sexual</b>		
Heterossexual	20	100
Homossexual	-	

**1.2. Instrumentos****1.2.1. Questionário sociodemográfico**

Foi construído um questionário sociodemográfico para o presente estudo, afim de obter algumas informações acerca dos participantes, nomeadamente a idade, o estado civil, a duração da relação amorosa, a escolaridade, a profissão que exerce/exerceu e a ocupação dos tempos livres. O questionário foi preenchido com a ajuda da investigadora, antes de se iniciar a entrevista (ver Anexo 2).

**1.2.2. Entrevista**

Uma vez que se pretendia aceder aos significados e aos processos envolvidos na vivência da intimidade foi escolhida a entrevista semiestruturada para a recolha de dados, uma vez que possibilita ao entrevistado mais autonomia e liberdade na sua narrativa, permitindo, além disso, ao investigador, uma atitude mais flexível (Fraser & Godim, 2004).

A entrevista é constituída por três grandes dimensões. A primeira explora, de uma forma geral, o historial da vida amorosa dos participantes (e.g., “Você pode me contar um pouco sobre sua história de relacionamento romântico?”). Caso o participante tenha vivenciado mais de um relacionamento, pretende-se que focalize na sua relação mais significativa. Na segunda dimensão, “Identificação e exploração dos principais atributos de uma relação amorosa de qualidade”, é explorado o que, na perspectiva dos participantes, é importante para uma boa relação amorosa (e.g., “Para você o que é necessário existir para ser uma relação amorosa de qualidade?”).

Por fim, no ponto “Definição e exploração de intimidade”, procurou-se chegar aos significados atribuídos pelos idosos à intimidade (e.g., “O que você entende por intimidade?”). O guião da entrevista encontra-se em anexo (ver Anexo 2).

Com o intuito de perceber se o guião estava adequado e claro para os objetivos referidos, foi realizada uma entrevista-teste. Não foi necessário alterar a ordem das questões, apenas tornar a linguagem mais acessível a pessoas com baixa escolaridade.

### **1.3. Procedimentos**

#### **1.3.1. Recolha dos dados**

A seleção da amostra foi realizada por conveniência, numa Universidade Sénior (US;  $n = 4$ ), num ginásio ( $n = 5$ ) e em dois Centros de Dia (CD;  $n = 11$ ) do Grande Porto. As instituições foram primeiramente contactadas por e-mail e, posteriormente, pessoalmente, para clarificação dos objetivos do estudo. Os potenciais participantes foram abordados no ginásio pela responsável, e na US e nos CD o contato foi realizado pela investigadora. Foram agendadas as entrevistas com os participantes, que se disponibilizaram voluntariamente a participar, de acordo com a disponibilidade de cada um, e nos dias cedidos pelas instituições, que asseguraram uma sala para esse efeito. As entrevistas foram realizadas entre outubro de 2017 e março de 2018, tiveram uma duração média de 40 minutos e foram gravadas audicamente (com a respetiva autorização dos entrevistados).

#### **1.3.2. Análise dos dados**

Os dados das entrevistas foram transcritos na totalidade, e as entrevistas então submetidas a análise de conteúdo, na modalidade temática (Bardin, 1977), que consiste na

consecução das seguintes fases: (a) Transcrição literal e na íntegra das entrevistas; (b) Numerosas leituras das transcrições, buscando apreender os conteúdos presentes nas falas de cada participante; (c) Separação de excertos/frases dos relatos e classificação de acordo com seu conteúdo, obtendo os núcleos de sentido que à posteriori foram agrupadas formando categorias temáticas, criadas a partir dos discursos dos participantes. Este procedimento foi escolhido por possibilitar a exploração dos objetivos do estudo, procurando-se compreender de forma assertiva os discursos dos participantes. Este procedimento resultou numa árvore categorial, a partir dos dados emergentes.

Utilizámos a saturação descritiva e a revisão por pares para validar os resultados e confirmar a validade dos processos.

#### **1.4. Considerações éticas**

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (refª 2017/10-3). Foi enfatizado o carácter voluntário, o sigilo da identidade e a liberdade dos participantes para poderem desistir a qualquer momento, bem como o uso dos resultados para a elaboração estritamente para fins de investigação. Todos os participantes assinaram um consentimento informado.

A identidade dos participantes foi mantida em sigilo, os nomes foram trocados por códigos, usando-se “P” para participante, “F” para feminino ou “M” para masculino, indicando o sexo, e um número aleatório para as entrevistas, por exemplo “[P(F)1]”.

## **2. Resultados e Discussão**

Os resultados serão apresentados e discutidos através das categorias temáticas e subcategorias que emergiram da exploração e organização dos temas (Figura 1), a partir da análise de conteúdo elaborada, recorrendo-se a excertos ilustrativos do discurso dos participantes.

### **1. Caracterização do(s) seu(s) relacionamento(s)**

Nesta primeira categoria foram consideradas as narrativas dos participantes que abordam particularidades dos seus relacionamentos amorosos, que nos permitiram perceber, como é/foi o relacionamento, e de que maneira eles se comportam e percebem a sua relação,

no que diz respeito a algumas das suas dimensões (objetivo b). Desta forma, emergiram seis subcategorias de análise, ver em Figura 1.



**Figura 1.** Árvore Categorical

Todos os participantes falaram sobre o início da sua relação amorosa, como se conheceram, namoraram e quando resolveram casar, parecendo estar a viajar no tempo. O **início da relação amorosa** foi descrito, pela maioria, como apaixonante, ou uma relação de amor (7<sup>1</sup>).

<sup>1</sup> Os números apresentados entre parêntesis dizem respeito ao número de participantes que referiram essas categorias.

*Ela foi lá à loja buscar café e eu lhe dei colorau para ela voltar novamente, mas ela fintou-me, não apareceu (risos). Tinha um rapaz lá e eu perguntei-lhe quem era, e ele disse “é minha prima”, pronto então eu disse “vais ser meu primo”. [P(M)19].*

Os motivos apontados para assumirem um compromisso como o casamento, para além do amor, foram os mais variados: desde os que já namoravam e acharam que estava na hora de casar (8), a idade (1), pedido da mãe (1), ganhar liberdade (1), sustentar a esposa (1), ou por fatores socio-históricos como a Guerra Colonial (7). Em relação a este último motivo, três homens participaram na guerra e casaram ao retornar, três mulheres esperaram que os seus companheiros retornassem e mantiveram a relação por carta. A guerra foi referida por eles como uma prova de amor: para as mulheres que esperavam o retorno dos namorados, ou para os homens que, mesmo longe, mantinham a palavra de casamento ao retornar. Uma das mulheres casou para que o seu companheiro não fosse para a guerra, *“Namorei três anos e meio, depois tratámos em casar, porque as pessoas que estivessem casadas não iam para Angola e a gente se casou para ele não ir para Angola.”* [P(F)14], mostrando-se agora arrependida de uma decisão que perceciona como precipitada.

Dos dez participantes que já não estão numa relação amorosa, três estiveram em mais de uma relação amorosa e sete são viúvos. Os principais motivos encontrados para o **fim do relacionamento** (podendo um participante ter um ou mais motivos) foram: desgaste da relação (2), relacionamentos extraconjugais (1), incompatibilidade de ideias (4), violência doméstica (2), e a morte do parceiro (7). *“Foi uma desconfiança que ele teve minha e... não houve guerra, não houve barulho, não houve bofetada, não houve nada. Pegou nas coisas e foi para casa dele.”* [P(F)13], mesmo depois de assumir que esta não foi uma relação boa, a participante contava sobre o rompimento com os olhos cheios de lágrimas, e admitiu que por ela eles poderiam reatar. Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006), relatam que, quando o relacionamento acaba, há uma quebra da intimidade e afetividade emocional e sexual, sendo um processo difícil e doloroso, sentido por quatro dos entrevistados, onde três relações foram de longa duração.

A **perceção da sua própria relação** foi descrita como “boa” em dezoito relacionamentos (entre estes, dois divórcios), referindo-se que quando o/a parceiro/a era um bom pai/mãe, não deixava faltar nada em casa, não havia maus-tratos, havia companheirismo, amizade, fidelidade e se entendiam bem, *“(...) eu e meu marido nos*

*entendíamos muito bem, muitíssimo muito bem.” [P(F)1]; “(...) tive uma relação boa, um bom marido e um bom pai.” [P(F)17].*

A satisfação com o relacionamento amoroso é uma avaliação subjetiva da qualidade da relação (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, & Sharlin, 2004): quando o parceiro corresponde às suas expectativas, necessidades, desejos e vontades. Todos os participantes casados e viúvos descreveram o seu relacionamento como sendo positivo.

Por outro lado, três participantes que estão separados/divorciados (duas delas tiveram mais de um relacionamento) e uma viúva, descreveram a sua relação de maneira negativa, salientando a ausência de partilha, de diálogo e os episódios de abuso/violência por parte do companheiro: *“Foi uma estupidez (manter a relação), foi uma autêntica estupidez, mas pronto, o tempo passou, o tempo passa muito rápido, nem parece que já se passou 44 anos, parece 20...” [P(F)13].* Quando não há bem-estar psicológico, é difícil que a relação seja percebida como boa. Além disso, a comunicação e a intimidade são componentes fundamentais para a relação ser de qualidade (Andrade et.al, 2009).

Relativamente à **perceção dos seus parceiros/as**, os entrevistados referem espontaneamente palavras como meigo, amoroso, bondoso, divertido, humilde, inteligente, preocupado com a família. Uma das participantes descreveu o seu esposo como: *“É uma pessoa muito meiga, divertida.” [P(F)7].* Quando o/a participante descrevia o seu/sua parceiro/a com palavras positivas, geralmente havia uma boa relação entre eles. Contudo, quando a descrição do parceiro era negativa, como esquisito, rude, explosivo e nervoso, não havia uma boa relação entre o casal, *“ele é muito rude, o que lhe fazem, fazem por uma vez, não é uma pessoa moldável” [P(F)13].*

Em **relação à forma como o casal resolve os conflitos**, o diálogo (10) foi apontado como o principal método para lidar com situações mais desagradáveis entre os casais, mesmo que não tenham tido essas situações nos seus próprios relacionamentos (2), *“Quando tínhamos problemas falávamos um com o outro” [P(M)10].*

O diálogo é uma estratégia construtiva na resolução de conflitos, demonstra abertura entre o casal, procura-se reconhecer os erros e pressupõe o escutar o companheiro. Num estudo realizado por Hoppmann e Blanchard-Fields (2011), verificou-se que casais mais velhos utilizam a capacidade de cooperação e saber ouvir o outro para resolver problemas, sendo a boa comunicação uma acertada estratégia para resolver problemas (Veldorale-Brogan, Lambert, Fincham, & DeWall, 2013).

Quatro das participantes reforçaram o “papel feminino” na resolução de conflitos, referindo que a mulher tem que se calar e só depois, com calma e “algum jeito”, falar com o



seu companheiro, *“Se a mulher se calar, vence. Se a mulher for ‘pá, pá, pá’ tá tudo entornado (...) E assim o fiz, porque se não não consegue viver, não durava 62 anos de casada.”* [P(F)17]. Percebe-se que as mulheres tinham o papel de manter o casamento e de apaziguar as coisas. Mesmo assim, dois homens concordaram que era melhor deixar para falar depois, mas que a função era de qualquer um dos dois.

Três participantes mulheres reforçam esta posição, afirmando que era importante esperar um tempo após o conflito para tentar conversar sobre o que aconteceu com mais calma, *“Deixava passar a neura, e depois quando ele estivesse bem, ahhhh ele ouvia o que eu tinha para dizer, calmante ele ouvia, e ele aceitava, tinha que aceitar, expunha também o caso dele não é?”* [P(F)15]. Este comportamento pode ser um indicador de que eles avaliam o clima conjugal e o estado emocional do seu companheiro, indica também empatia, conexão emocional e auto-revelação frente aos conflitos (Costa & Mosmann, 2015).

O “esquecer pequenas coisas” (8) foi a segunda estratégia mais apontada para resolver os conflitos, *“Tentamos esquecer, mudar de assunto e conversa, há coisas melhores, coisas piores e tentamos esquecer essas coisinhas, tem que arquivar, e dar continuidade à vida.”* [P(M)12]. Os participantes reforçaram que quando não valorizam atitudes sem importância conseguem centrar-se no essencial. Assim, o “deixar esquecer” é uma maneira de tolerar a outra pessoa, e de ser compreensivo, tornando o casamento duradouro. Essas estratégias foram aprendidas com os anos de relação.

Diversas situações de **vivências tradicionais de papéis de gênero** foram mencionadas ao longo das entrevistas. Era comum a mulher deixar de trabalhar depois do casamento, pois tinha que cuidar da casa e criar os filhos e, quando trabalhava, tinha de ter autorização do marido, *“Em solteira era modista de alta costura (...) depois casei não exerci mais.”* [P(F)1]. Esta visão dos papéis tradicionais de gênero apareceu refletida nos discursos dos participantes, particularmente nos que têm mais de 70 anos.

Efetivamente, esta evidência refletiu-se bastante em relação à divisão de tarefas domésticas que, segundo os participantes, são/eram responsabilidade da mulher, com exceção de duas participantes, que dividem os trabalhos de casa com o marido, *“Faço eu, faz ele, não há trabalhos definidos em casa.”* [P(F)4]. Assim, embora outras três mulheres tivessem referido que o marido também participava nestas tarefas, assumiam, porém, que não era obrigação dele. Uma participante diz que o marido faz as tarefas, com a condição de “pedir com jeito”:

*“Ai, é preciso, uma maneira, por exemplo, chamar atenção ao seu marido “olha, então como é? Tas sentado no sofá e eu estou a fazer o trabalho todo?” se disser assim ele pode não gostar, mas se disser assim “ó querido, podias aqui me ajudar, me dar uma mãozinha, arranjávamos isso num instantinho e íamos os dois ver um filme”, assim ele já vem.” [P(F)7].*

A administração do dinheiro foi mencionada pelas viúvas como sua responsabilidade. Apesar de ser o marido a sustentar economicamente esses gastos, ele dava-lhe o dinheiro e ela geria os gastos da casa e dos filhos, *“Ele vinha com o dinheiro no fim do mês e dava-me o dinheiro todo, eu que tinha que gerir o dinheiro do mês.” [P(F)18].*

Assim, pela análise dos discursos, percebe-se que o “chefe da casa” é/era o homem, tendo a mulher um papel mais “submisso”. Tinha que obedecer, mesmo que de forma subtil, quando pedia permissão para sair, ou perguntar se podia comprar alguma coisa, *“Depois do 25 de abril ainda era ele que mandava, “daqui onde manda o galo, não manda a galinha.” [P(F)14].*

Contudo, toda a discussão que envolve papéis de género tem de ser inserida no coorte geracional em que estes participantes se inserem, no tempo em que essas mulheres viveram a sua infância e juventude, pois foi só a partir dos anos 70 que os movimentos feministas pressionaram intensamente por igualdades de direitos (Gomes, Diniz, Araújo, & Coelho, 2007), encontrando-se a cultura machista ainda bastante presente e internalizada nos homens e mulheres.

## **2. Significados e vivência da intimidade**

O objetivo principal deste trabalho é compreender e explorar os significados atribuídos à intimidade por pessoas mais velhas. Assim, nesta segunda categoria, foram valorizadas as narrativas dos participantes que definiram e contextualizaram os significados e vivências da intimidade entre o casal. Foram encontradas cinco subcategorias (ver em Figura 1).

Quando se tentou abordar os **significados de intimidade**, o sexo foi o mais referido (11), *“É o sexo! É a parte sexual” [P(F)3]*, sendo a relação sexual e a intimidade quase indissociáveis, embora duas participantes não partilhassem da mesma opinião, *“não é apenas sexo, intimidade vai além disso”.* [P(F)1]. Efetivamente, definir intimidade não é fácil, é um conceito “complexo, controverso e abrangente” (Costa, 2005, p. 14), causando alguma estranheza e reserva nos participantes, que poderiam não estar à vontade para falar sobre a

sua vida mais íntima, particularmente porque a maioria associou este conceito ao ato sexual, ou à intimidade sexual.

Os homens definem intimidade como: sexo, amizade, confiança, interesse pelo outro, e felicidade, *“A intimidade pode ser intimidade sexual, ou uma amizade forte que a pessoa tenha com outra pode ser intimidade.”* [P(M)8]. Um dos participantes não soube responder e, curiosamente, dois homens ficaram visivelmente envergonhados ao falar sobre a sua intimidade. As mulheres, por seu lado, demonstraram mais à vontade para falar dos seus relacionamentos e, para além do que os homens disseram, acrescentaram que a intimidade é ter um bom relacionamento, a cumplicidade, e a partilha *“Intimidade são coisas que partilhamos um com o outro.”* [P(F)5].

Assim, se atendermos ao sexo dos participantes, os significados de intimidade parecem possuir mais semelhanças do que diferenças, o que é consonante com o estudo realizado por Santos (2010), em Portugal, sobre significações de intimidade entre casais. Há autores que acreditam que as definições femininas estão mais associadas à partilha verbal, apoio emocional e a auto-revelação, enquanto que as masculinas se associam mais ao apoio instrumental e à ação (Wood & Inman, 1993, cit. por Heller & Wood, 1993), o que não foi constatado neste estudo. Saliente-se que, embora as definições sejam semelhantes, a forma como a intimidade se apresenta na relação terá contornos diferentes. Ambos os sexos consideram que a intimidade é uma qualidade na relação do casal, caracterizada pela troca de sentimentos (partilha), sexualidade, atenção ao outro e confiança. Assim, intimidade revela reciprocidade, sendo exprimida de forma verbal e não-verbal, definida como *“uma interação íntima com sentimentos e afeto recíproco, confiança e coesão (partilha)”* (Costa, 2005, p.16), consideradas essas condições necessárias para a manutenção da intimidade no tempo. Quando questionados acerca de **situações de intimidade na própria relação amorosa**, os participantes deram exemplos como: *“(...) eu já quase que adivinhava os pensamentos dela, muitas coisas era só olhar para ela “já sei o que tu queres”, isto faz-se com os dois.”* [P(M)10], *“É gostarmos de partilhar um quadro, gostarmos de observar, de viajar, de pensar num fim de semana a sós num sítio longínquo, e gostarmos os dois de fazermos essas coisas.”* [P(F)3], reforçando a noção de partilha e de cumplicidade associadas à intimidade.

Foi entrevistado um casal separadamente e, curiosamente, ao abordarem as situações que, na sua perspetiva, definiam intimidade, eles deram uma resposta muito semelhante: *“Andamos sempre juntos, viemos para aqui agarrados, saímos daqui agarrados, andamos sempre, sempre, sempre juntos.”* [P(M)19]; *“Andamos sempre juntos, até nem sei andar*

*sem a escora do lado. Andamos sempre juntos, de mãos dadas um ao outro.*” [P(F)20]. O casal revela ter uma relação saudável e de qualidade há já 57 anos.

Efetivamente, percebeu-se que todos os participantes que conseguiram exemplificar diversas situações reveladoras de uma relação de intimidade foram aqueles que percecionam, também, o seu relacionamento amoroso como positivo e saudável, o que é consonante com a teoria de Sternberg (1989), que considera a intimidade um dos pilares da relação de amor, e que sem intimidade é difícil que haja qualidade no relacionamento.

A maioria dos participantes (19) estiveram/estão em relacionamentos de longa duração, pelo que se tentou perceber de que forma percecionaram **mudanças da intimidade da relação amorosa ao longo do tempo**. Verificou-se que, para a maioria (11), a vivência da intimidade mudou com o tempo, revelando que a intimidade fica mais madura, solidifica-se de acordo com as experiências adquiridas a dois (8), *“Acho que é mais madura, vai criando raízes e solidificando.”* [P(M)12]. Segundo Dias (2008), nesta fase da vida, as relações são sentidas com mais qualidade e intensidade, uma vez que os problemas do dia-a-dia se encontram estabilizados. Na verdade, o tempo é um importante componente no processo de intimidade, juntamente com a habilidade de se mostrar e de se abrir ao parceiro (Bennett, 2000; Prager, 2005).

Ainda, duas participantes que falavam abertamente sobre as suas relações a dois, que associaram intimidade ao sexo, dizem que há menos quantidade e mais qualidade nas relações sexuais, *“Acho que agora é de maior qualidade, há mais abertura, há mais desinibição, quando nos entregamos, entregamos abertamente, sem tabus sem nada.”* [P(F)3]. Nesta fase, o casal pode re-significar a sua relação, inclusivamente a sua sexualidade, uma vez que estão mais disponíveis um para o outro (Simões & Both, 2013). Para um participante, por seu lado, a idade influencia de forma negativa o desempenho sexual, no sentido de não ter mais “pique” para as relações sexuais, *“eu acho que é mais pela idade, o homem vai perdendo força, não é?”* [P(M)8], e estas mudanças não são partilhadas com a esposa, revelando a dificuldade de partilhar aspetos pessoais mais privados com a parceira (Heller, & Wood, 1998). Nenhum outro participante falou sobre questões físicas ou fisiológicas.

Há quem defenda que as mudanças são o resultado da junção do tempo de relacionamento e da idade, *“É tudo junto, a idade que nos ensina muitas coisas, e depois a relação também torna-se mais forte, mais madura.”* [P(F)6]. No entanto, a intimidade sexual, atualmente, não é o mais importante *“(...) nesta idade, interessa-me mais uma palavra meiga, um gesto, uma lembrança do que propriamente o sexo.”* [P(F)6]. Para ela, a atividade sexual

assume uma menor importância, dando espaço à valorização das demais dimensões da intimidade, mantendo a sua relação saudável. Nesta fase da vida, a relação amorosa é marcada pela diminuição do ato sexual (mas não a ausência), substituído por demonstrações de companheirismo, respeito, tolerância e cumplicidade (Simões & Both, 2013).

Por outro lado, sete participantes acham que a intimidade não mudou, é a mesma desde que casaram, *“O relacionamento tem que ser sempre igual, tendo por base aquele princípio da confiança e do amor, não pode mudar.”* [P(M)10]. Os demais participantes deram respostas semelhantes, reforçando que não mudar quando a relação é boa é positivo. Bannett (2000) considera que a intimidade é um processo progressivo e que envolve transformações. Além disso, pode atingir um nível constante e, em relações maduras, há aumentos ligeiros na intimidade, de tempos em tempos. Assim, ambos os elementos do casal revelam um bom conhecimento um do outro e demonstram uma atitude compreensiva e apoiante para com o outro (Baumeister & Bratslavsky, 1999). Por se tornar constante, pode ser que alguns participantes acreditem que a intimidade não muda, gerando a impressão de que foi sempre a mesma.

A **falta de intimidade**, por seu lado, foi constatada em sete relacionamentos. Os motivos encontrados foram: a não partilha (4), *“meu segundo casamento eu não fiz construção nenhuma, foi mesmo um conjunto vazio.”* [P(F)2]; violência/abusos (1) *“ele saía todo jeitoso, e eu as vezes punha-me na janela a chorar, via casais de braços dados, até chorava, eu nunca tive um dia pra sair com ele, ele lá ia, quando vinha, vinha bêbado.”* [P(F)14]; e a doença do parceiro/a (2) *“A relação do dia-a-dia devido à doença dela torna-se mais sofrível, porque não tem conversas.”* [P(M)12]. Para haver intimidade entre o casal, é preciso que cada elemento esteja disposto a partilhar algo de si, aquilo que é de mais pessoal. Quando isso não ocorre, gera afastamento e desacolhimento (Costa, 2005). Nestes casos, os relacionamentos não eram percebidos pelos participantes como relacionamentos de qualidade, refletindo-se bem no discurso da participante quando o descreve como “conjunto vazio”.

Sobre a **possibilidade de novos relacionamentos íntimos**, seis participantes falaram espontaneamente sobre a possibilidade de terem novos companheiros/as. Um viúvo referiu a importância da opinião dos filhos *“meus filhos disseram “ó pai se quiseres refazer a tua vida, connosco não há problema”, isso para mim, tranquilizou-me”* [P(M)10]. O encorajamento dos filhos para uma nova relação não foi relatado pelas mulheres. Uma participante referiu a importância do apoio dos filhos, mas, mesmo sem esse apoio, quando enviuvou casou-se pela segunda vez.

Os motivos para não conceberem novos relacionamentos foram: idade avançada (1) “*Já não tenho idade para isso, nem tenho vontade para essas coisas*” [P(F)13]; cuidar da família (1) “*Foi uma vida muito triste, depois eu me habituei-me e sinto-me bem, dou-me bem só*” [P(F)18]; receio de não ter um companheiro/a bom/a (1) “*(...) eu nunca mais quis homens, porque igual àquele eu sei que não arranjava.*” [P(F)9]; e não conseguir se habituar aos novos hábitos do companheiro (2). Para uma participante onde as suas relações anteriores não foram saudáveis e, apesar de ter tido pontos positivos (segundo ela), foram relacionamentos abusivos:

*(...) se agora se calhar, me apetece fechar a porta de casa e ir ter as minhas manias, e fazer as coisas às horas que quero, embora seja uma pessoa que ache que nascemos e vivemos para ter, estar com outra pessoa, estar com nosso companheiro, ainda hoje eu ponho esta hipótese.* [P(F)3]

A ideia de que quando é jovem os hábitos, manias e objetivos são construídos em conjunto esteve presente no discurso desta participante, e compartilhado por um viúvo, que acrescenta que os jovens têm um propósito no casamento que é construir família e criar os filhos, enquanto os mais velhos já não têm as mesmas perspetivas, “*Um casamento normalmente dá, porque são duas pessoas que estão em princípio da vida com as mesmas ambições as mesmas coisas*” [P(M)10]. Em contrapartida, P(F)2 acredita que a fase mais madura é a melhor para ter uma relação, justamente porque não estão preocupados em construir família e criar filhos, estando os dois voltados apenas para eles mesmos, “*Uma coisa que é interessante nos mais velhos é que já não é pra nada, é mesmo só pra gostar. Porque já não vamos fazer família, já não vamos educar ninguém... o quê que nós vamos? Partilhar um ao outro*” [P(F)2]. Curiosamente, esta foi a única participante com nível de habilitações superior, e uma das que havia tido mais de um relacionamento amoroso, o que poderá ter-lhe dado a oportunidade para refletir sobre os seus relacionamentos e ter uma abordagem mais aberta relativamente às relações amorosas em idade avançada.

A possibilidade de construir um relacionamento em idade avançada ainda é visto pela sociedade, e pelos próprios idosos, de forma preconceituosa, como se os mais velhos fossem desprovidos de sexualidade, o que não é verdade, pois esta fase da vida, como outra qualquer, é propícia à vivência do amor e da sexualidade (Almeida & Lourenço, 2007).

### **3. Atributos de uma relação amorosa de qualidade**

Para explorarmos quais os ingredientes que os participantes enumeram para uma relação ser boa/de qualidade, e quais os aspetos que podem interferir de maneira negativa na relação, analisámos as respostas que emergiram nesta categoria.

Foram encontrados no total treze **atributos presentes numa relação amorosa de qualidade**, sendo o amor o mais citado (11), *“É haver amor, isso é primeiro, se não houver amor começa a haver saturação.”* [P(F)15]; em seguida, o respeito (9), *“Desde que haja respeito mútuo, é uma relação de qualidade.”* [P(F)16]; amizade e companheirismo (9), *“Ser muito amigo.”* [P(F)18]; tolerância e paciência (9), *“(…) uma dose grande de paciência, é preciso haver também uma grande capacidade de tolerância, para as coisas funcionarem entre o casal.”* [P(F)7]; confiança e honestidade (8), *“Se não houver confiança não há nada.”* [P(F)8]; compreensão (8); intimidade (6), *“Tem que haver intimidade, tem que haver amor.”* [P(F)1]; liberdade (4), *“(…) a liberdade é muito importante, acho que é bom termos liberdade e sabermos usar.”* [P(F)4]; sexo (4), *“O sexo é uma parte muito importante.”* [P(F)3]; e perdão (2), *“Para ser feliz é preciso perdoar um ao outro”* [P(M)11].

Quando questionado sobre o papel da intimidade na relação, dezanove participantes acreditam que a intimidade contribui para que a relação seja de qualidade, *“Não havendo intimidade, acho que não dá certo (...) sem intimidade uma relação não é saudável.”* [P(M)11]. Segundo Narciso e Ribeiro (2009, p. 120) a intimidade é compreendida “como um tecido relacional, constituído por vários fios-componentes – partilha e auto-revelação, apoio emocional, confiança, inter-dependência e mutualidade –, e um fio contorno – amor e sexualidade”, conceitos que foram emergindo durante as entrevistas, quando se falavam sobre situações de qualidade na relação, valorizando a importância da intimidade. Assim, a intimidade é a vivência que cria um vínculo entre o casal, onde cada par quer promover o bem-estar, o sentimento de felicidade, o respeito, ajuda mútua, partilha, dar e receber apoio emocional, valorizar o outro e comunicar-se intimamente (Sternberg, 1989). A participante P(F)14, que associava intimidade ao sexo, referiu que a relação sexual é importante, mas não imprescindível para uma relação de qualidade.

Relativamente aos **aspetos que interferem negativamente na sua relação amorosa**, (além da ausência do que foi considerado no tópico acima), foram encontrados: a não partilha (5), que será resultante da desvalorização e desinteresse do outro, do não cuidado e da falta de atenção para com o seu/a parceiro/a, *“o que eu pensava não lhe interessava nada.”* [P(F)2], aqui se faz presente a partilha emocional, quando um dos cônjuges não estava disposto a partilhar as suas vivências, sentimentos e histórias um com o outro; a interferência/intrusão dos familiares (4), *“Meteram-se na nossa vida.”* [P(F)18], dentro da

relação de casal não havia grandes desentendimentos, mas outros familiares, como a mãe ou a sogra, por exemplo, poderiam trazer insatisfação para a relação de casal; e violência/abuso por parte do companheiro (4), “*Ele agarrou-me pelos cabelos e deu em cima do vidro umas poucas vezes, depois deu-me chapadas (...)*” [P(F)14], normalmente associados à ausência de partilha e cumplicidade. Ao falar de episódios de violência, elas verbalizaram a vergonha que sentiram/sentem por se terem sujeitado a uma relação violenta e, num dos casos, ter demorado 52 anos para conseguir sair dela. São vários os motivos que fazem com que as pessoas permaneçam neste tipo de relação, dentre eles o tempo vivido (Souza & Da Ros, 2006). Em três dessas mulheres, que viveram em relacionamentos de longa duração, o fim esteve relacionado com o cansaço da relação, o medo de morrer ou por iniciativa do cônjuge.

Nenhum homem entrevistado falou sobre aspetos negativos da sua própria relação, incluindo o divorciado, o que poderá estar associado ao fato dos homens serem mais instrumentais (Heller & Wood, 1998) e, por uma questão sociocultural (particularmente associada a esta geração), serem encorajados a valorizar dimensões diferentes e a ser menos emocionais na relação, para além das mulheres serem mais encorajadas a falar e a compartilhar sentimentos e percepções sobre os seus relacionamentos.

### 3. Conclusão

Os resultados deste estudo permitem compreender que, para as pessoas mais velhas, as definições e significados de intimidade são abrangentes e englobam mais do que a atividade sexual, passando por conceitos como partilha, amizade, cumplicidade, confiança e, até, felicidade, não se diferenciando das definições encontradas na literatura (por exemplo, Bennett, 2000; Costa, 2005) e tendo resultados similares a estudos portugueses com pessoas mais jovens (Oleiro, 2011; Santos, 2010). Ainda a este respeito, não foram evidenciadas diferenças de género nos discursos dos participantes. Contudo, se atendermos aos comportamentos e às manifestações de intimidade, estes significados parecem ser diferentes para homens e mulheres, o que nos faz crer que a cultura, juntamente com a maneira como foram educados, pode ter algum efeito na forma como essas pessoas se expressam.

A intimidade foi apontada, pelos participantes deste estudo, como um dos principais fatores que caracterizam uma relação amorosa positiva. Ademais, foi evidenciada a perspetiva desenvolvimental da intimidade, que vai mudando ao longo do tempo, seja pela idade, tempo de relação ou a junção de ambos.



Relativamente à escolaridade, embora não se possa generalizar, os participantes com mais habilitações parecem evidenciar discursos mais abertos e críticos acerca desta temática. Os papéis de género, por seu lado, foram algo recorrente nos discursos, especialmente nos participantes mais velhos. Em contrapartida, foram percebidas algumas mudanças nas narrativas e nos comportamentos dos participantes mais jovens. Quando o casamento não foi satisfatório, optaram pelo divórcio (cinco participantes). O número de divorciados chama atenção para a atual condição de Portugal, que teve o maior índice de divórcios da União Europeia, chegando aos 72.2% para cada 100 casamentos (Pordata, 2015), e que já se começa a evidenciar nas faixas etárias mais envelhecidas.

Um fato interessante é que os participantes que estiveram em mais de um relacionamento íntimo fizeram comparações entre os seus relacionamentos passados, analisando de forma ampla o sentido de intimidade e de qualidade.

Uma das limitações deste estudo foi o número de participantes masculinos ter sido inferior ao número de mulheres, embora se tenha tentado obter uma amostra mais diversificada. Contudo, a proporção de sexos e o baixo nível de escolaridade são condizentes com a realidade atual das pessoas mais velhas em Portugal.

É preciso que a sociedade problematize os preconceitos evidenciados em alguns relatos, como a questão da possibilidade de restabelecer a vida amorosa, de ter novos relacionamentos e da própria vivência da sexualidade em idades mais avançadas, para que a velhice possa ser vivida de forma mais aceitável e satisfatória. Neste sentido, será fundamental o trabalho de desconstrução de estereótipos associados à velhice, e a necessidade de se abordarem temáticas como a intimidade, o amor e a sexualidade enquanto ingredientes fundamentais para a QDV das pessoas mais velhas, e não associar à velhice apenas a doença e os declínios associados à idade. Assim, é fundamental a sensibilização e informação dos mais jovens, dos próprios idosos e a formação dos profissionais de saúde, em geral, e os psicólogos, mais especificamente, que podem dar uma grande contribuição ao debater esses temas, e na forma como os abordam com os idosos e as suas famílias.

Em futuros estudos, seria interessante ter a perspetiva da díade conjugal, para se conseguir aceder a eventuais semelhanças e diferenças na forma como ambos os elementos do casal perspetivam a intimidade. Seria relevante aceder a narrativas de idosos a viverem numa instituição, e de que forma a vivência das suas relações de intimidade é afetada por esse contexto. E, ainda, investir em estudos longitudinais para se conseguir aceder à construção desenvolvimental da capacidade para a intimidade, associada a relacionamentos distintos ao longo da vida.

Esperamos que este estudo sirva de incentivo a novas investigações que procurem conhecer mais e melhor o processo de envelhecimento e, particularmente, a natureza e importância das relações de intimidade, no sentido de se promover um envelhecimento mais ativo e mais bem-estar nas pessoas mais velhas.

## **Referências bibliográficas**

- Almeida, T., & Lourenço, M. L. (2007). Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 10(1), 101-113.
- Andrade, A., Garcia, A., & Staub Cano, D. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: teoria e Prática*, 11(3), 143-156.
- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S., & Aron, E. (2004). Including others in the self. *European review of social psychology*, 15(1), 101-132.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Tradução de Luiz Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa. Edições 70. Título original: L'Analyse de Contenu.
- Bennett, J. (2000). *Time and intimacy: A new science of personal relationships*. Routledge.
- Baumeister, R., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 47-67.
- Bystronski, B. (1995). Teorias e processos psicossociais da intimidade interpessoal. In A. Rodrigues (Org.). *Psicologia Social para principiantes: estudo da interação humana*. (pp. 59-90). Petrópolis: Vozes.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013). Redes interpessoais, relações de apoio e de vizinhança. *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida* (Chap. 2, pp. 91-141). Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carstensen, L., Isaacowitz, D., & Charles, S. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165.
- Costa, M. *A procura da intimidade*. (2005). Porto: Edições ASA.
- Costa, C., & Mosmann, C. (2015). Estratégias de resolução dos conflitos conjugais: percepções de um grupo focal. *Psico*, 46(4), 472-482.

- Dias, J. (2008). O desejo não desaparece com a idade: visão da sexualidade numa fase avançada da vida. Acedido a 9 de Abril de 2018, e disponível em [http://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_opinioao.php?codigo=AOP0167](http://www.psicologia.pt/artigos/ver_opinioao.php?codigo=AOP0167).
- Fraser, D., & Gondim, G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia*, 14(28), 139-152.
- Gomes, N., Diniz, N., Araújo, A., & Coelho, F. (2007). Compreendendo a violência doméstica a partir das categorias gênero e geração. *Acta Paul Enferm*, 20(4), 504-508.
- Goodman, C. (1999). Intimacy and Autonomy in Long Term Marriag. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(1), 83-97.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S. & DeClaire, J. (2006). *10 Lessons to Transform your Marriage*. New York: Three Rivers Press.
- Heller, P. & Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273-288.
- Hofmann, W., Finkel, E., & Fitzsimons, G. (2015). Close relationships and self-regulation: How relationship satisfaction facilitates momentary goal pursuit. *Journal of personality and social psychology*, 109(3), 434.
- Hoppmann, C., & Blanchard-Fields, F. (2011). Problem-solving variability in older spouses: How is it linked to problem-, person-, and couple-characteristics?. *Psychology and Aging*, 26(3), 525-531.
- Instituto de Estatística Nacional (INE). (2015). Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia. *INE*, 1-8.
- Lang, F., & Carstensen, L. (1994). Close emotional relationships in late life: further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and aging*, 9(2), 315-324.
- Laurenceau, J., Rivera, L., Schaffer, A., & Pietromonaco, P. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. *Handbook of closeness and intimacy*, 61-78.
- Marcondes, M., Trierweiler, M., & Cruz, R.. (2006). Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. *Psicologia: ciência e profissão*, 26(1), 94-105.
- Marchiori, F., Dias, A., & Tavares, D. (2013). Qualidade de vida entre idosos com e sem companheiro. *Revista de enfermagem UFPE*, 7(4), 1098-1106.
- Narciso, I. (1994/95). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, 129-139.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.

- Norgren, M., Souza, R., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- Oleiro, J. (2011). *A intimidade nos jovens adultos em contexto de relação amorosa: A influência do sexo e da idade*, (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade de Lisboa, Portugal.
- Organização das Nações Unidas (ONU). (2003). *Plano de ação internacional para o envelhecimento, 2002*. In: Arlene Santos. Brasília, DF: Secretaria especial dos direitos humanos, 18, 1-86.
- Paula, C., Santos, E., Maia, P., Gouveia Filho, P., & de Sousa, M. (2016). Qualidade de vida de idosos participantes de um grupo de convivência no município de São Mamede-PB. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 6(2), 01-07.
- Peixoto, C. (1997). Histórias de mais de 60 anos. *Estudos Feministas*, 5(1), 148-157.
- Pordata. (2015). *Número de divórcios por 100 casamentos*. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Europa/N%C3%BAmero+de+div%C3%B3rcios+por+100+casamentos-1566>
- Prager, K. (1995). *The Psychology of Intimacy*. New York: The Guildford Press.
- Santos, C. (2010). *Intimidades conjugais: das significações e percursos de intimidade à proximidade emocional*, (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade de Lisboa, Portugal.
- Simões, P., & Both, T. (2013). A metamorfose da intimidade e da sexualidade em casamentos longevos. *Revista de Psicologia da IMED*, 5(1), 17-22.
- Souza, P., & Da Ros, M. (2006). Os motivos que mantêm as mulheres vítimas de violência no relacionamento violento. *Revista de Ciências Humanas*, (40), 509-527.
- Sternberg, R. (1989). *El Triangulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Veldorale-Brogan, Lambert, N., Fincham, F., & DeWall, C. (2013). The virtue of problem-solving: Perceived partner virtues as predictors of problem-solving efficacy. *Personal Relationships*, 20(3), 511-523.
- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.

Anexo 1

Tabela 2

*Caracterização dos participantes*

N	Codificação do participante	Idade	Sexo	Onde vive	Estado civil	Duração de relacionamentos	Escolaridade	Atividade profissional		Ocupação dos tempos livres	Religião
								Presente	Passada		
1	P(F)1	73	F	Casa	Viúva	45 anos casada (3 anos de viúva)	6º ano	Reformada	Costureira	Universidade de Sênior (US)	Católica
2	P(F)2	65	F	Casa	Divorciada	1ª relação 33 anos casada (viúva) 2ª relação 6 anos casada (divorciou) *se encontra numa 3ª relação, um namoro.	Licenciada	Reformada / Dar aulas	Diretora de Marketing	Dar aulas, sair com amigos, viajar, exercícios físicos...	Não possui
3	P(F)3	67	F	Casa	Divorciada	1ª relação 30 anos casada (divorciou) 2ª relação 5 anos casada (divorciou) 3ª relação namoro de 2 anos.	12º ano	Reformada	Professora do 1º ciclo	Pintar, ir ao cinema, US, ficar com os netos, ajudar as filhas...	Não possui

4	<b>P(F)4</b>	71	F	Casa	Casada	47 anos casada	Licenciada	Reformada	Professora do 1º ciclo	US, fazer artesanato, jogar cartas, ficar na internet.	Católica
5	<b>P(F)5</b>	68	F	Casa	Casada	46 anos casada	9º ano	Reformada	Contabilista	Estar com as amigas, atividade física, estar com netos e filhos.	Católica
6	<b>P(F)6</b>	61	F	Casa	Casada	37 anos casada	12º ano	Reformada	Professora de trabalhos manuais	Atividade física e fazer jardinagem.	Católica
7	<b>P(F)7</b>	62	F	Casa	Casada	41 anos casada	12º ano	Reformada	Secretária	Cuidar da casa e neto, jantar fora, sair com colegas, atividade física.	Católica
8	<b>P(M)8</b>	60	M	Casa	Casado	34 anos casado	9º ano	Pré-reforma	Técnico em eletricidade	Atividade física, e ver TV.	Não possui

9	<b>P(F)9</b>	66	F	Casa	Viúva	36 anos casada (22 viúva)	4ª ano	Trabalha com limpezas e na lota de peixe.	-	Almoçar com as amigas, ficar em casa.	Católica
10	<b>P(M)10</b>	87	M	Casa	Viúvo	*1ª relação 48 anos casado (está há 16 anos viúvo) *2ª relação 6 meses (namoro)	4ª ano	Reformado	Encadernador	Cuidar da casa, caminhar, frequentar o Centro de Dia para almoçar, ficar no facebook.	Católico
11	<b>P(M)11</b>	84	M	Casa	Viúvo	57 anos (está há 9 meses viúvo)	5º ano	Reformado	Administrativo	Frequentar o Centro de Dia (desde que a esposa faleceu)	Católico
12	<b>P(M)12</b>	83	M	Casa	Casado	61 anos casado	12º ano	Reformado	Empregado bancário	Ler o jornal, tomar café, conversar passear com a família, descansar a	Católico

										sesta. Observação : Frequenta o Centro de Dia há 2 dias por causa da esposa que está com demência	
13	<b>P(F)13</b>	72	F	Casa	Divorci ada	44 anos casada (está divorciada há 2 anos)	5º ano	Reformada	Funcionária pública	Frequentar um Centro de Dia.	Católica
14	<b>P(F)14</b>	74	F	Lar	Divorci ada	52 anos casada (está divorciada há 5 anos)	Analfabeta	Reformada	Costureira	Frequentar um Centro de Dia, fazer croché.	Católica
15	<b>P(F)15</b>	88	F	Casa	Viúva	33 anos casada (27 viúva)	4ª ano	Pensionista do marido	Costureira	Cuidar da casa e frequentar um Centro de Dia.	Católica
16	<b>P(M)16</b>	69	M	Lar	Divorci ado	32 anos casado (12 anos divorciado)	12º ano	Reformado	Máquinas industriais	Frequentar um Centro de Dia; jogar	Não possui



										dominó; Jogar jogos eletrónico pelo telemóvel.	
17	<b>P(F)17</b>	87	F	Casa	Viúva	62 anos casada (10 anos viúva)	4ª ano	Reformada	Empregada de limpeza	Frequentar um Centro de Dia.	Católica
18	<b>P(F)18</b>	84	F	Casa	Viúva	2 anos de casada (55 viúva)	4ª ano	Reformada	Empregada na loja da família (bazar)	Frequentar um Centro de Dia.	Católica
19	<b>P(M)19</b>	77	M	Casa	Casado	57 anos casado	4ª ano	Reformado	Comerciant e industrial	Frequentar um Centro de Dia; Viajar com a esposa; Comer fora.	Católico
20	<b>P(F)20</b>	77	F	Casa	Casada	57 anos casada	4ª ano	Reformada	Assistente de visita domiciliária	Frequentar um Centro de Dia; Ver TV; Passear.	Católica

## Anexo 2

### *Questionário sociodemográfico e entrevista*



#### **Entrevista Semiestruturada**

Gostaria de falar um pouco consigo acerca da sua relação amorosa/romântica (se não tiver uma relação no presente, pensar naquela que já teve no passado e que foi mais importante para si).

A entrevista tomará aproximadamente 30 min. do seu tempo.

Antes de começar gostaria de pedir autorização para gravar a entrevista, para mais fácil análise da informação, garantindo-lhe o seu anonimato e confidencialidade.

Muito obrigada!

#### **Dados sociodemográficos:**

Idade:\_\_\_\_\_ Sexo:\_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Duração da relação: \_\_\_\_\_

Escolaridade:\_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

Ocupação dos seus tempo livres: \_\_\_\_\_

Orientação sexual: \_\_\_\_\_ Religião: \_\_\_\_\_

#### **(1) Exploração da história do relacionamento romântico.**

1. Você pode me contar um pouco sobre sua história de relacionamento romântico?

Quando foi seu primeiro relacionamento romântico?

- Se o (a) participante perguntar o que você quer dizer com "relacionamento", pedir para definir, por exemplo: "tudo o que você acha que era significativo está bem."

- Investigar: como começou a relação; o nível de compromisso; o comprimento do relacionamento; se ainda vivem nesta relação; não vivem como terminou.

- Repetir para cada relacionamento consecutivo, até agora.

### **(1.1) Relacionamento romântico mais significativo.**

1.1. Dos relacionamentos vividos, há algum para você que seja de maior (menor) significado?

- Verificar quando o participante identifica o relacionamento mais importante ou menos importante, e assim explorar: como começou; o nível de compromisso; o comprimento do relacionamento; saber se ainda estão juntos, se não, investigar como terminou.
- Se o (a) participante mencionou essas coisas antes, reiterá-las.
- Ver o (a) participante gostaria de adicionar qualquer coisa.
- Ver a necessidade de se fazer mais perguntas, a fim de clarificar algo.

1.2. Por favor, me dê alguns adjetivos que descrevem seu parceiro ou seu relacionamento com seu parceiro(a).

- Obter todos os adjetivos priorizando a ordem que foi dito.
- Para cada adjetivo, em sequência, questionar:

1.1. Você pode me informar sobre uma hora ou situação que ilustra <adjetivo>?

- Certificar de fazer perguntas de acompanhamento se forem vagos ou gerais.
- Certificar de que eles sabem que deveriam dar uma instância específica.

### **(2) Identificação e exploração dos principais atributos de uma boa relação amorosa**

2.1. Para você o que é uma relação amorosa de qualidade?

2.2. O que é preciso para a relação entre um casal ser boa?

### **(3) Definição e exploração de Intimidade**

3.1. O que você entende por intimidade? (quando pensa em intimidade que palavras lhe vêm logo “à cabeça”?) (tentar utilizar o vocabulário a que o participante recorre e clarificar o que quer dizer...)

- Pode-me dar alguns exemplos de situações que você considera que definam que um casal é íntimo/tem uma relação de intimidade?

- Considera que tem (ou teve) uma relação de intimidade com o seu marido/esposa?
- Quem geralmente toma/tomava a iniciativa de situações de maior intimidade na vossa relação? (porque acha que isso acontece/acontecia?)

3.2. Você acredita que a intimidade entre o casal muda com o tempo? Pode me dar exemplos? Se mudou, o como foi o processo de mudanças? (pode ser positivo ou negativo)

3.3. Que tipo de influência a intimidade pode ter para uma relação de qualidade?

3.4. Na sua opinião o que será importante ter a relação, ou as pessoas para que seja possível desenvolver-se uma relação de intimidade num casal?

#### **Finalmente...**

4. Que conselho daria aos casais mais novos para poderem ter relacionamentos de maior intimidade (mais próximos e positivos) quando chegarem à sua idade?

5. Gostaria de dizer mais alguma coisa que nos possa ajudar a este respeito?

Obrigada pela sua colaboração!

### Anexo 3

#### Quadro 1

##### Árvore categorial da análise de conteúdo

Categorias	Definições
<b>Caracterização do(s) seu(s) relacionamento(s) amoroso(s)</b>	Sempre que foram mencionadas as particularidades do seu relacionamento amoroso, quando este for considerado significativo. Compreendendo o início e/ou fim da relação amorosa, características do parceiro(a), percepção da sua própria relação de casal, estratégias de resolução de conflitos e possíveis diferenciações nos papéis de gênero que estejam presentes no relacionamento.
<b>Significados e vivência da intimidade</b>	Sempre que apareceram definições, e/ou demonstram, e revelam o significados e vivências da intimidade. Compreende os momentos de intimidade, a falta da intimidade na relação e mudanças ou não da intimidade ao longo da relação de casal.
<b>Atributos na relação amorosa</b>	Sempre que fizeram referência aos atributos necessários para que a relação amorosa seja de qualidade/boa, ou, por outro lado, quais os aspetos que interferem de maneira negativa na relação amorosa, como por exemplo, a não partilha provocada pelo desinteresse, desvalorização, não cuidado, como também, relacionamentos abusivos e interferências familiares.

Categorias	Subcategorias	Exemplos de unidades de análise
1	<b>Caracterização do(s) seu(s) relacionamento(s)</b>	1.1 Início da relação amorosa
		<p><i>“Começamos a namorar, mais ai naquele tempo um homem não podia casar sem ter condições de sustentar a mulher, que as mulheres eram muito poucas aquelas que trabalhavam, e tinha que pensar nessas situações todas, não podia se precipitar, só se houvesse um acidente. Foi o que houve comigo!” P(M)10</i></p> <p><i>“Ele na segunda feira apareceu-me, acompanhou a casa e me pediu em namoro, eu aceitei. Namorei mês e meio, namorei e casei”. P(F)17</i></p> <p><i>“Portanto ele não era uma boa pessoa, não era uma pessoa meiga, era um bocado egoísta e por uma porcariazinha, que eu considero uma porcariazinha ele</i></p>

		1.2 Fim do relacionamento	<p><i>acabou comigo. Está lá cima, pegou a mala, pegou nas trouxas e foi” P(F)13</i></p> <p><i>“Doente bipolar... tentativa de suicídio, montes de problemas a nível de relações extraconjugais, de créditos, de dinheiro mal operado, que se eu não peço o divórcio eu fico com a minha vida...” P(M)3</i></p>
		1.3 Perceção da sua própria relação	<p><i>“A qualidade é relativa, mas eu acho que sim, apesar dos prós e dos contras, se não fosse de qualidade já tinha arrumado ela pra um lado e eu pra outro, já nos tinha separado, temos filhos, temos netos, e ficamos todos bem” P(M)8</i></p> <p><i>“Ele dizia que gostava muito de mim, e eu dizia que ele gostava a maneira dele, “eu até gosto dela, nunca mais conheci outras mulheres e coisa e tal”, e eu gostas a tua maneira, eu acho que eu nunca tive o teu amor, mas se tu dizes que gostas é a tua maneira”, não é?” P(F)14</i></p>
		1.4 Perceção sobre seus parceiros/as	<p><i>“Um homem meigo, com sentido de amor e preocupado com a mulher e os filhos”. P(F)5</i></p> <p><i>“É uma pessoa muito meigo, divertido, tudo isso, mas é um bocado, nesse aspeto, quando há alguma coisa é como os miúdos, é capaz de moar” P(F)7</i></p>
		1.5 Como o casal resolve os conflitos	<p><i>“Quando houver, uma peguise qualquer, por pequena que seja, porque as vezes a pessoa vem aborrecida, ou porque o marido vem aborrecido no emprego, seja o que for, que aborreça a mulher por qualquer motivo, nunca, nunca, nunca adormecerem sem fazerem as pazes, não deixar que o problema passe para o dia</i></p>

			<p><i>seguinte, isso é um ponto fundamental”. P(F)7</i></p> <p><i>“Há sempre zangas, mas depois fazem-se as pazes, beijinho pra aqui, beijinho pra acolá e já foi”. P(M)8</i></p> <p><i>“Conversarmos ele expunha o caso eu respondia e chegava ao fim estava tudo bem”. P(F)15</i></p>
		1.6 Resolução de conflitos	<p><i>“Ai, é preciso, uma maneira, por exemplo, chamar atenção ao seu marido “olha, então como é? Tais sentado no sofá e eu estou a fazer o trabalho todo?” se disser assim ele pode não gostar, mas se disser assim “ó querido, podias aqui me ajudar, me dar uma mãozinha, arranjávamos isso num instantinho e íamos os dois ver um filme”, assim ele já vem”. P(F)7</i></p> <p><i>“ele sabia muito bem cozinhar, ele era técnico, e se eu não pudesse, não era estar de braços cruzados a fazer croché, mas se eu não pudesse, ir a fazer comprar ou passar a ferro, ele agarrava-se ao fogão, ele tinha e tem muito jeito, e fazia de comer, íamos as compras os dois, mas no fim quem pagava era eu, no meu multibanco é que andava”. P(F)13</i></p> <p><i>“A partilha é ela faz tudo de casa, tudo de casa é ela que trata de tudo, lida de casa, faz comida, faz tudo, e eu o que é que faço? Faço nada! Só como. É as meias, ela faz e eu como, eu sujo e ela limpa, é tudo a meias!” P(M)8</i></p>

2	Significados e vivência da intimidade	<p>2.1 Significados de intimidade</p>	<p><i>“Intimidade? Entendo duas coisas, intimidade biológica que é a sexual e intimidade psíquica que vai junto”. P(F)2</i></p> <p><i>“Pra mim é isso, é o estar sempre atento um ao outro, é saber como pode no momento exato auxiliar o outro, da-lhe aquela ajuda que ele está a precisar, aquele apoio que ele precisa. Acho que isso é que acaba por ser uma verdadeira intimidade, eu pra mim o sexo é uma resultante desta vivência.” P(F)4</i></p> <p><i>“minha definição é a confiança, amizade, tudo e mais alguma coisa todas as intimidades, mais uma né? Se eu estivesse com uma pessoa estranha, como estou aqui com a menina, a intimidade é muito diferente, a intimidade de estar aqui a conversar consigo, com todo respeito, mas a intimidade num casal vai mais além, deve compreender... o ir mais além é fruto da situação, do contexto que estamos a discutir”. P(M)10</i></p> <p><i>“intimidade é o gostar da pessoa.” P(F)20</i></p>
		<p>2.2 Situações de intimidade na própria relação</p>	<p><i>“ele era muito meigo, estava sempre atrás de mim a me fazer festa “ó x deixa eu acabar de fazer”, era esta coisa assim, muito em comuns, não há explicações, não há palavras a dar”. P(F)9</i></p> <p><i>“normalmente, quando eu sofro, ela sofre, quando ela sofre eu sofro, eu já quase que adivinhava os pensamentos dela, muitas coisas ela só olhar para ela “já sei o que tu queres”, isto faz-se com os dois” P(M)10</i></p>



				<i>“Andamos sempre juntos, até nem sei andar sem a escora do lado. Andamos sempre juntos, de mãos dadas um ao outro.” P(F)20</i>
		2.3 Mudança da intimidade na relação amorosa ao longo do tempo	2.3.1 Mudou	<p><i>“modifica-se, modifica-se porque, como eu hei de explicar? A experiência que eu tenho de vida é que, e agora, agora é uma total sobreposição de intimidade, assim, uma autoestrada de intimidade que eu já tenho em poucos meses, que tive no meu primeiro casamento, uma autoestrada... esse é mais tempo, mas pronto, mais tive uma autoestrada de intimidade, depois eu acho que cada vai diminuindo a zona comum, cada um vai abrindo mais a sua zona comum, e vai abrindo a zona de solidão, digamos, se não trabalhar a autoestrada ela transforma-se num fio” P(F)2</i></p> <p><i>“Acho que agora é de maior qualidade, há mais abertura, há mais desinibição... sabemos mais, e também não temos tanta inibição... quando nos entregamos, entregamos abertamente... sem tabus sem nada, e acho que para mim pelo menos” P(F)3</i></p> <p><i>“Acho que é mais madura, vai criando raízes e solidificando”. P(M)12</i></p>
			2.3.1 Não mudou	<i>“Comigo foi a mesma coisa, não mudou nada. Apesar desses contratempos todos que tive, não mudou nada. Também já estava habituada a... por exemplo, na vida sexual também, não era uma vida muito regular porque ele também estava sempre muitas vezes ausente”. P(F)1</i>

				<p><i>“O relacionamento tem que ser sempre igual, tendo por base aquele princípio da confiança e do amor, não pode mudar”. P(M)10</i></p>
		2.4 Falta de intimidade		<p><i>“meu segundo casamento eu não fiz construção nenhuma, foi mesmo um conjunto vazio, e portanto eu não fiz nem intimidade biológica de corpo, nem fiz intimidade espiritual, ZERO! E... portanto aquilo desaparece quando há problemas, somos incapazes de os partilhar”. P(F)2</i></p> <p><i>“Faltava o diálogo, o carinho, faltava essencialmente essas coisas..” P(F)13</i></p> <p><i>“ele saia todo jeitoso, e eu as vezes punha-me na janela a chorar, via casais de braços dados, até chorava, eu nunca tive um dia pra sair com ele, ele lá ia, quando vinha, vinha bêbado.” P(F)14</i></p>
		2.6 Possibilidade de novos relacionamentos íntimos		<p><i>“Se agora se calhar, me apetece fechar a porta de casa e ir ter as minhas manias, e fazer as coisas as horas que quero, embora seja uma pessoa que ache que nascemos e vivemos para ter, estar com outra pessoa, estar com nosso companheiro, ainda hoje eu ponho esta hipótese.” P(F)3</i></p> <p><i>“Quando ele morreu tinha 46 anos, nunca mais quis homens, quero trabalho, gosto de trabalhar, eu tenho o meu tempo todo ocupado” P(F)9</i></p> <p><i>“É muito difícil dar sabes? Um casamento normalmente da, porque são duas pessoas que estão em princípio da vida com as mesmas ambições as mesmas coisas, e portanto, vão se desculpando, vão se perdoando, cada vez mais entrosando mais um com o outro, agora nesta altura do campeonato, arranjar uma senhora, mais ou menos da mesma idade, senão é um disparate, que ela esteja x anos</i></p>

			<p><i>solta ou divorciada, ou viúva, a lidar com a vontade dela, com os vícios dela, depois elas já não encaixam, depois elas dizem “ai vou agora a aturar um homem”, eu tive uma proposta, cada um na sua casa, marcamos ponto aqui e acolá, mas eu não gostava de estar nessa coisa, eu se fosse para assumir assumia por inteiro.” P(M)10</i></p>
3	<b>Atributos na relação amorosa</b>	3.1 Atributos presentes numa relação amorosa de qualidade	<p><i>“para ter uma boa intimidade e um bom casamento tem que ter uma boa camaradagem, uma boa ligação entre um e outro, confiança, hã... não sair um sem o outro, haver isso tudo. Acho que tudo isso é o que interessa, é claro que tem que haver sexo, não é? Mas também o sexo com respeito, com amor, tem que haver isso tudo...” P(F)1</i></p> <p><i>“eu acho que o respeito, a amizade, o amor tem que ser mútuo” P(M)10</i></p> <p><i>“Primeiramente é respeito mútuo, em todos os aspeto (...) paciência, e procurar esquecer as coisas menos agradáveis” P(M)12</i></p> <p><i>“É haver amor, isso é primeiro, se não houver amor começa a haver saturação e compreensão, faz parte do casamento, compreensão e amor, e daí vem todo o resto.” P(F)15</i></p>

		<p>3.2 Aspetos que interferem negativamente na sua relação amorosa</p>	<p><i>“o que eu pensava não lhe interessava nada, olhava pra mim com ar de tipo “o que que esta estar aqui a dizer”” P(F)2</i></p> <p><i>“Para dar uma volta, eu dizia assim “dar uma volta, ta um tempo bonito e tal” “ó, ver o que está sempre visto? Não sei pra que! É melhor estar em casa a olhar para as moscas”, que dizer, tinha uns contratempos, umas coisas diferentes das minhas...” P(F)13</i></p> <p><i>“A minha mãe com meu marido não se entendiam.” P(F)1</i></p> <p><i>“tínhamos os sogros a meter-se na nossa vida, eu não devia ter deixado” P(F)18</i></p> <p><i>“Ele sempre chegou a me partir uns óculos... Pus óculos escuros que era pra eu poder ver outras pessoas” P(F)3</i></p> <p><i>“eu lembro-me que uma vez ele esteve no hospital e eu fui vê-lo e ele agarrou-se a mim e “nunca mais te bato, nunca mais te bato”, passado dois meses já estava a bater, era assim...” P(F)14</i></p>
--	--	--	---